

Experten-Tipps zum Schulanfang: So gelingt der Start

Ein sicherer Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche – Eltern von Schulkindern müssen auf vieles achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben Tipps zum Schulbeginn auf einer Internetseite zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Kreis & Region – Gesundheit – Kinder- und Jugendgesundheit) gibt es Tipps für den gelungenen Schulstart. Diese reichen von Ideen, die Schultüte gesünder zu gestalten, ein ausgewogenes Frühstück vorzubereiten bis hin zu Ratschlägen für einen sicheren Schulweg.

Gesunder Start

Ein gesunder Start in den Tag ist für Kinder wichtig. So haben die Kreismediziner Infos zum Frühstück zusammengestellt. Hier gelten drei einfache Regeln: sparsam mit fettigen, ausreichend tierische und reichlich pflanzliche Lebensmittel.

Auch bei der beliebten Schultüte gibt es einiges zu beachten: „Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen“, warnen die Kreismediziner. Daher sollte ein Apfel oder getrocknetes Obst zum Knabbern in der Schultüte nicht fehlen.

Sicherer Weg

Auch wenn sich Kinder auf die Schule freuen und am liebsten so schnell wie möglich da sein möchten, gilt vor allem, dass nicht immer der kürzeste und schnellste Weg auch der sicherste ist. Hier raten die Experten dazu, das Kind rechtzeitig mit dem Schulweg vertraut zu machen: „Gehen Sie vor Schulanfang

gemeinsam mit Ihrem Kind mehrfach den Schulweg ab.“

Weitere Tipps zum Schulstart sind auf der Internetseite nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort eine Info-Broschüre zum Thema Schulstart und Einschulungsuntersuchung. PK | PKU

Kurs bei der Musikakademie: Notenlesen – kein Buch mit sieben Siegeln mehr!

Wie ist ein Rhythmus notiert? Wie heißen die Noten im Violin- und Bassschlüssel? Diese Fragen scheinen viele musikinteressierte Erwachsene zu beschäftigen, denn die bisherigen Angebote „Notenlesen für Erwachsene“ sind seit Jahren Lieblingskurse der Musikakademie Bergkamen.



Foto: Wilhelm Lohmann

Aufgrund vielfacher Nachfrage hat die Kursleiterin Bettina Pronobis für September 2017 noch einen Einsteigerkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geplant. In vier Sitzungen ab 8. September 2017 jeweils freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr werden Chorsänger, Wiedereinsteiger oder Selbstlerner im Instrumentalspiel mit den Geheimnissen der Notenschrift vertraut gemacht.

Die Kursleiterin Bettina Pronobis möchte mit diesem Angebot Hürden abbauen. „Ich habe schon oft den Satz gehört „Noten waren für mich immer ein Buch mit sieben Siegeln“ und finde es schade, wenn dieser Umstand Menschen daran hindert, aktiv zu

musizieren! Dabei genügen schon einfache Grundlagen des Notenlesens, um beim Singen oder Instrumentalspiel besser und vor allem selbständiger zurecht zu kommen. Auch Eltern, die ihren Kindern helfen möchten, wenn diese gerade Noten lernen, können in meinem Workshop gute Grundkenntnisse erlangen.“

Die studierte Violinistin Bettina Pronobis ist selbst seit ihrer Jugend engagierte Chorsängerin und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung mit allen Altersstufen. Ihr Anliegen ist es nicht nur, die Systematik unseres Tonsystems zu vermitteln, sondern auch die neu erworbenen Fähigkeiten zu trainieren. Dabei wird die individuelle Zielsetzung der Teilnehmer berücksichtigt.

Die Kosten für den Einsteiger-Workshop im September 2017 betragen 20,00 €. Veranstaltungsort ist das Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte, Pestalozzistr. 6. Der Workshop beginnt am 8. September und endet am 29. September 2017. Es sind noch wenige Plätze frei. Bei Bedarf kann im Oktober noch ein Workshop „Notenlesen für Fortgeschrittene“ angeboten werden. Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen bis zum 31. August 2017 telefonisch unter Nummer 02306/307730 entgegen.

Experten-Tipps zum Schulanfang: So gelingt der Start

Ein sicherer Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche – Eltern von Schulkindern müssen auf vieles achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben Tipps zum Schulbeginn auf einer Internetseite zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Kreis & Region – Gesundheit – Kinder- und Jugendgesundheit) gibt es Tipps für den gelungenen Schulstart. Diese reichen von Ideen, die Schultüte gesünder zu gestalten, ein ausgewogenes Frühstück vorzubereiten bis hin zu Ratschlägen für einen sicheren Schulweg.

Gesunder Start

Ein gesunder Start in den Tag ist für Kinder wichtig. So haben die Kreismediziner Infos zum Frühstück zusammengestellt. Hier gelten drei einfache Regeln: sparsam mit fettigen, ausreichend tierische und reichlich pflanzliche Lebensmittel.

Auch bei der beliebten Schultüte gibt es einiges zu beachten: „Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen“, warnen die Kreismediziner. Daher sollte ein Apfel oder getrocknetes Obst zum Knabbern in der Schultüte nicht fehlen.

Sicherer Weg

Auch wenn sich Kinder auf die Schule freuen und am liebsten so schnell wie möglich da sein möchten, gilt vor allem, dass nicht immer der kürzeste und schnellste Weg auch der sicherste ist. Hier raten die Experten dazu, das Kind rechtzeitig mit dem Schulweg vertraut zu machen: „Gehen Sie vor Schulanfang gemeinsam mit Ihrem Kind mehrfach den Schulweg ab.“

Weitere Tipps zum Schulstart sind auf der Internetseite nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort eine Info-Broschüre zum Thema Schulstart und Einschulungsuntersuchung. PK | PKU

Pulsschlagreihe klärt erneut medizinische Fachfragen

Die Pulsschlagreihe von VHS und Klinikum Westfalen im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus hat eine langjährige Tradition. Für das neue VHS-Semester wurden erneut fünf attraktive Vorträge vorbereitet. Das Konzept: Experten des Kamener Krankenhauses präsentieren Informationen zu verbreiteten Krankheitsbildern in leicht verständlicher Frage und stehen anschließend für Fragen zur Verfügung. Der Besuch aller Veranstaltungen ist kostenlos.



Das neue Programm mit den Veranstaltungsreihen des Klinikums Westfalen liegt ab sofort in den Krankenhäusern des Verbunds in Kamen, Lünen und Dortmund aus. Foto: Klinikum Westfalen

Die Veranstaltungsreihe wird nach dem Ende der Sommerferien fortgeführt. Die Themen bieten erneut einen breiten Querschnitt von der Krebsmedizin über die Gefäßmedizin bis zu Sportmedizin und Chirurgie. Mit dem Thema Lachyoga steht diesmal auch ein Ausflug in ergänzende Angebote jenseits der klassischen Medizin auf dem Programm. Eröffnet wird der Vortragsreihe für das zweite Halbjahr mit dem Thema

Schilddrüse am 13. September. Hier geht es um die wichtigen Steuerungsfunktionen der Schilddrüse für unseren Stoffwechsel, um Erkrankungssymptome, Therapien und Vorbeugungsmöglichkeiten.

Das Programm liegt ab sofort im Hellmig-Krankenhaus Kamen aus.

Mittwoch, 13. September 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Wenn die Schilddrüse
außer Kontrolle gerät“

Referent: Gordon Schramm, Oberarzt der Klinik für Allgemein-
und

Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 11. Oktober 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Personalisierte Therapie bei
Lungenkrebs – wo stehen wir?“

Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie,
Hämatologie,

Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus
Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 8. November 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Lachen ist die
beste Medizin“

Referent: Hedwig Koch-Münch, Lachyoga-Lehrerin,
Präventionszentrum Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 13. Dezember 2017, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Gefäßmedizin als neuer
medizinischer Schwerpunkt“

Referenten: Gefäßmedizinisches Team des Hellmig-Krankenhauses
mit Chefarzt Dr. Marcus Rottmann, Dr. med. Fokko Steinbeißer,
Dr. med. Markus Hörbelt und Angiologie-Assistentin Ulrike
Chmurzynski

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Mittwoch, 10. Januar 2018, 18.30 Uhr

Pulsschlag

in Kamen:

„Sport treiben – aber richtig: Verletzungen vermeiden
und Leistungsdefizite ausgleichen“

Referent: Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und

Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Ort: Hellmig-Krankenhaus Kamen, Hellmigium

Sanierung am Busbahnhof geht weiter – Bussteige A und B entfallen

Wegen der Sanierung der Fahrspuren am Busbahnhof können die
Bussteige A und B nun ab Montag, 21.08.2017, für
voraussichtlich eine Woche nicht bedient werden. Betroffen
sind die VKU-Linien C11, R11, R12, R81, R82, S20, S30, S81 und
N11. Die Ersatzhaltestellen befinden sich auf der
Rathausseite.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Telefon 0 800 3 1 50 40 30 (elektronische Fahrplanauskunft, kostenlos) oder 0 180 6 / 50 40 30 (personenbediente Fahrplanauskunft, pro Verbindung: Festnetz 20 ct/ mobil max. 60 ct) oder im Internet www.vku-online.de.

Platz frei im VKU-Seminar „Bus-Angst“

Bus-Angst – Was soll das denn sein? Nicht jeder Mensch kann einfach in einen Bus steigen und mitfahren. Viele Menschen im Kreis Unna fürchten sich aus ganz unterschiedlichen Gründen vor der Fahrt mit einem Bus. JederBus, das Inklusionsprojekt der VKU, hat dieses Problem bei einem Workshop mit psychisch Erkrankten festgestellt und eine Lösung erarbeitet.

Zusammen mit einer Psychologin hat die VKU deshalb ein Seminar entwickelt. Die ersten Seminare finden am 25. und 28. August 2017 in den Räumen der VKU in Kamen statt. In dem Seminar sollen die Teilnehmer lernen, ihre Bus-Angst zu überwinden. Geleitet wird das Seminar von der Psychologin Linda Föhrer – und ein Platz ist noch frei.

Sind Sie interessiert? Dann melden sich bitte bis zum 21. August unter nimmbus@vku-online.de. Geben Sie bitte ihre Kontaktdaten bei der Bewerbung an. Ihre Daten werden vertraulich behandelt.

Das vom Kreis Unna aus Landesmitteln finanzierte Inklusionsprojekt JederBus hat das Ziel beeinträchtigte

Menschen, die heute noch gar nicht oder nur eingeschränkt den Bus nutzen, „ÖPNV-mobiler“ zu machen.

Weitere Informationen zum Projekt JederBus gibt es bei Gaby Freudenreich unter Tel. 02307/20968 oder gaby.freudenreich@vku-online.de.

Einbahnstraßenregelung für die Karl-Liebknecht-Straße wird ausgeweitet

In der Karl-Liebknecht-Straße herrscht großer Parkdruck. Dies führt dazu, dass die Straße sehr oft einseitig zugeparkt ist. Die verbleibende Restbreite reicht dann nicht mehr aus, um Gegenverkehr zuzulassen. Deshalb kommt es immer wieder zu riskanten Fahrmanövern, die Fahrzeuge weichen dann über den Gehweg aus.

Abhilfe soll jetzt die Verlängerung der vorhandenen Einbahnstraße schaffen, erklärt die Stadt. Bisher erstreckte sich die Einbahnstraßenregelung in der Karl-Liebknecht-Straße von der Lasalle-Straße bis zur Ebertstraße. Zukünftig beginnt die Einbahnstraße bereits an der Präsidentenstraße.

Die notwendige Beschilderung wird Anfang der nächsten Woche aufgebaut. Um die Verkehrsteilnehmer auf die geänderte Regelung aufmerksam zu machen wird zusätzlich ein Transparent über den Einmündungsbereich Karl-Liebknecht-Straße/Präsidentenstraße gespannt.

Polizei bittet um Mithilfe: Diebstahlserie auf Friedhöfen in Bergkamen und Kamen

Seit Beginn des Monats August häufen sich die Anzeigen über Diebstähle von Grabschmuck aus Edelmetallen auf mehreren Friedhöfen in Kamen und Bergkamen. Nahezu täglich bemerken Angehörige bei der Grabpflege den Verlust von Vasen, Grabkreuzen oder anderen kunstvollen Gegenständen von materiellem aber insbesondere ideellem Wert. Lieblos abgebrochen oder abgesägt bleiben oft nur noch Überreste auf den Gräbern zurück.

Bisher liegen der Polizei 16 Anzeigen vor. Erfahrungsgemäß wird der Diebstahl oftmals erst einige Tage bis Wochen nach der eigentlichen Tat bemerkt und angezeigt.

Zeugen, die verdächtige Beobachtungen auf Friedhöfen machen, werden gebeten sich sofort mit der Polizei unter 110 in Verbindung zu setzen.

Bei Hinweise zu den zurückliegenden Taten wenden sie sich bitte an die Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307 921 3220 oder 921 0.

Handgreiflicher Streit unter

Verwandten auf dem Bergkamener Wochenmarkt

Der Wochenmarkt in Bergkamen, aus polizeilicher Sicht eher unauffällig, wurde heute (17.08.2017) Austragungsort eines Familienstreites. Die beiden polizeibekannt, arabischen Familien aus Bergkamen und Remscheid streiten derzeit in einer familieninternen Angelegenheit. Bereits am Vorabend soll es vor dem Haus der Bergkamener Familie zu Bedrohungen durch die weitläufige Verwandtschaft aus Remscheid gekommen sein. Dieser Sachverhalt war bisher nicht zur Anzeige gebracht worden.

Heute trafen dann das Ehepaar und drei Söhne aus Remscheid auf dem Wochenmarkt auf das Ehepaar aus Bergkamen. Nach bisher vorliegenden Erkenntnissen haben die Mitglieder der fünfköpfigen Familie das Ehepaar angegriffen und geschlagen.

Eine Polizeistreife, die nach einem angezeigten Taschendiebstahl zur Verhinderung weiterer Straftaten dort unterwegs war, wurde von Marktbesuchern aufmerksam gemacht und griff unter Hinzuziehung weiterer Einsatzkräfte in den Streit ein. Die fünf Angreifer wurden zunächst zur weiteren Klärung des Sachverhaltes zur Wache gebracht.

„Nach Vernehmung und normenverdeutlichenden Ansprachen wurden sie wieder entlassen“, berichtet die Polizei.

Bergkamen soll schöner

werden: Zwei Gruppen der Maßnahme „Soziale Teilhabe“ am Arbeitsmarkt sind an den Start gegangen

Neben dem klassischen Ausbildungsbeginn – auch bei der Stadt Bergkamen – war am 1. August dieses Jahres auch Start der Maßnahme „Soziale Teilhabe“ am Arbeitsmarkt. Gemeinsam mit dem Jobcenter Kreis Unna und der Werkstatt im Kreis Unna stellt die Stadt Bergkamen Arbeitsgelegenheiten, die aufgrund der finanziellen Lage der Kommunen (nicht mehr) zu den Pflichtaufgaben gehören. Die Maßnahme wird aus Bundesmitteln finanziert.



Der Parkfriedhof ist ein Einsatzschwerpunkt der neuen Arbeitsgruppen.

In Bergkamen wurden zwei Arbeitsgruppen gebildet:

- Um die Stadtbildpflege über die Bereiche hinaus, die

durch den EBB gereinigt werden, kümmert sich eine Arbeitsgruppe aus rund 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Diese Gruppe ist sowohl fußläufig im Siedlungsschwerpunkt 1 in Bergkamen-Mitte, Weddinghofen und Overberge tätig und verfügt bei Einsätzen in den Stadtteilen Oberaden und Rünthe über ein Fahrzeug.

- Die Grünpflege des Baubetriebshofes erfährt eine Unterstützung durch ein Team aus insgesamt 12 Personen; diese Arbeitsgruppe ist stationär für einen Arbeitszeitraum am Pflegeobjekt stationiert und kann hier den Standard, der aufgrund zur Verfügung stehender städtischer Ressourcen bisher möglich war, deutlich anheben. Im Gegensatz zu anderen Maßnahmen der Vergangenheit können auch Vereine profitieren, z. B. in Bergkamen der Schwimmverein Heil mit dem dortigen Naturfreibad. Erstes Pflegeobjekt ist der Parkfriedhof, danach das Umfeld des Freizeitzentrums im Häupen in Bergkamen-Weddinghofen.

Unfall auf der A1 mit drei beteiligten Lkw – ein Schwer- und ein Leichtverletzter

Bei einem Verkehrsunfall auf der A 1 sind am Dienstagmittag zwei Männer verletzt worden. An dem Verkehrsunfall waren drei Lkw beteiligt.

Zum Unfallzeitpunkt gegen 14.15 Uhr war ein 57-jähriger Mann aus Drachhausen mit seinem Lkw in Fahrtrichtung Köln unterwegs. Zwischen den Anschlussstellen Kamen-Zentrum und Unna musste er wegen des hohen Verkehrsaufkommens seine Fahrt

verlangsamen. Dies bemerkte ein hinter ihm fahrender 54-jähriger Lkw-Fahrer aus Dortmund und drosselte ebenfalls seine Geschwindigkeit. Ein darauf folgender 23-jähriger Mann aus Polen wiederum bemerkte das Abbremsen offenbar zu spät. Aus bislang ungeklärter Ursache fuhr er mit seinem Gespann auf den „Vordermann“ auf. Der 54-Jährige versuchte offenbar noch eine Kollision mit dem Fahrzeug des 57-Jährigen zu vermeiden und lenkte nach links. Trotzdem prallte er gegen das Heck des vorausfahrenden Fahrzeugs und sein Lkw wurde anschließend nach links in die Mittelschutzplanke geschleudert, wo es stehen blieb.

Bei dem Unfall wurden der 54-Jährige schwer und der 23-Jährige leicht verletzt. Ein Rettungswagen brachte den Mann aus Drachhausen in ein nahegelegenes Krankenhaus.

Den entstandenen Sachschaden schätzt die Polizei auf ca. 12.000 Euro.

Der Verkehr auf der A 1 musste während der Unfallaufnahme über die mittlere Spur geführt werden. Die Sperrung des rechten und linken Fahrstreifens wurde gegen 16 Uhr aufgehoben.